



## ***Dejar de Fumar: Lo que debe saber***

---

*El estado de Nebraska gasta anualmente \$252 dólares por cada persona –sin importar la edad– en gastos médicos relacionados con el hábito de fumar.*

---

¿Sabía usted que el cáncer del pulmón mata a más mujeres anualmente que el cáncer de los senos? Aún sabiendo que sus efectos son dañinos, una de cada mujer en Estados Unidos sigue fumando. No solo el fumar causa enfermedades de los pulmones; también puede ayudar a incrementar el riesgo de contraer otras enfermedades, tales como enfermedades del corazón, apoplejía, menopausia temprana, osteoporosis, infertilidad y arrugas en la piel.

---

### **Deje de Fumar y sienta los beneficios:**

---

*20 minutos después:* Su presión sanguínea se vuelve normal.

*8 horas después:* El nivel tóxico de monóxido de carbono se vuelve normal.

*2 días después:* Puede saborear y oler mejor.

*1-9 meses después:* Disminución de la tos, congestión de los sinos y fatiga.

*1 año después:* El riesgo de enfermedades del corazón se reduce a la mitad.

*5-15 años después:* El riesgo de una apoplejía es el mismo que una persona que no fuma.

*10 años después:* El riesgo de cáncer pulmonar es el mismo que una persona que no fuma.

*15 años después:* El riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que el de una persona que nunca fumó.

---

### **Opciones para Dejar de Fumar:**

---

Generalmente existen tres opciones de tratamiento, las cuales se pueden utilizar conjuntas o por separado, que son efectivas para ayudar a la gente a dejar de fumar: Éstas son:

- o **Terapia de reemplazo de nicotina:** Ya sea el parche de nicotina prescrito o goma de mascar con nicotina, el cual duplica el éxito en la cesación. (La goma de mascar de la nicotina ha sido aprobado para su uso sin receta médica por la Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos (FDA). El parche de nicotina fue aprobado por la FDA para uso sin receta médica en julio de 1996.
- o **Soporte social:** El estímulo y apoyo moral de familiares y amigos.
- o **Entrenamiento de habilidades/solución de problemas:** Asesoría práctica y técnicas de un consejero que ayuda a la gente a adaptarse a un estilo de vida de una persona que no fuma.

---

**Recomendaciones para personas que quieren dejar de fumar:**

---

- o Comprometase. Asegúrese que esté lista para hacer todo lo posible para dejar de fumar.
- o Hable con su proveedor de salud. Hable acerca de terapia de reemplazo de nicotina u otras estrategias. Haga todo lo posible para maximizar sus oportunidades de éxito.
- o Establezca una fecha para dejar de fumar por completo, no lo haga paso a paso.
- o Recuerde sus errores. Si ya ha tratado de dejar de fumar, recuerde que le ayudó y que la detuvo.
- o Haga una lista de apoyo. Mencione a sus familiares y amigos que va a dejar de fumar. Genere una lista de su red de soporte que le pueda ayudar.
- o Aprenda a evitar o a adaptarse con situaciones y comportamientos que la hagan querer fumar.

---

**Recursos Adicionales:**

---

Programa Libre de Tabaco de Nebraska	<a href="http://www.hhss.ne.gov/tfn/tfnindex.htm">www.hhss.ne.gov/tfn/tfnindex.htm</a>
Instituto Nacional del Cáncer	<a href="http://www.nci.nih.gov">www.nci.nih.gov</a>
Mas saludable U.S.gov	<a href="http://www.healthierus.gov">www.healthierus.gov</a>

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska  
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817  
Lincoln, NE 68509-4817  
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913  
[www.hhss.ne.gov/womenshealth](http://www.hhss.ne.gov/womenshealth)